

лишь 10–20 % из них. Упражнения высокой интенсивности позволяют задействовать мышечные волокна по максимуму, увеличивается скорость обмена веществ, снижается жировая ткань.

Грамотный тренер по кроссфиту может составить программу тренинга таким образом, чтобы вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма. В результате атлет получает равномерное и полноценное физическое развитие. Можно сказать это физкультурой в лучшем смысле этого слова.

Система тренировок кроссфит содержит большое количество вариаций одних и тех же упражнений. Поэтому их можно комбинировать в различную группу и применять различные весовые нагрузки. Интенсивность тренировок также подбирается индивидуально.

В Москве 17 февраля 2012 г. в Парке Горького состоялся финал Первого чемпионата России по кроссфиту. В финале чемпионата приняли участие 60 самых подготовленных женщин и мужчин со всей страны. Спортсменам предстояло определить сильнейших путем выполнения 4 комплексов упражнений. Персональные судьи начисляли участникам баллы, на основе которых составлялся рейтинг атлетов. Лучший результат среди женщин показала Ольга Портнова (Санкт-Петербург), на втором месте – Елизавета Асессерова (Москва), на третьем – Татьяна Гусева (Москва). В состязаниях среди мужчин победителем стал Данила Шохин (Солнечногорск), второе место завоевал Алексей Немцов (Москва), наш земляк из Екатеринбурга Федор Серков занял третье место.

За звание «Самого физически подготовленного человека России» сражались сильнейшие кроссфитеры со всей страны, которые сумели доказать свой высокий уровень физической подготовки, пройдя несколько квалификационных отборочных этапов и выполнив специальный «тестовый» комплекс упражнений, сложный даже для многих профессиональных спортсменов.

Впрочем, несмотря на бесспорную популярность этого вида спорта, нельзя не отметить, что есть и обратная сторона медали. Дело в том, что при такой высоком уровне интенсивности нагрузки частота сердечных сокращений (ЧСС) во время кроссфита может подсккивать до 200 ударов, при этом сердечная мышца испытывает недостаток кровоснабжения, что приводит к ишемии. Сегодня существуют целые общества против кроссфита. Они обвиняют его в сильной нагрузке на весь организм в целом, в непоследовательности и нелогичности упражнений, составляющей комплекс тренировок.

Таким образом, кроссфит – это эффективная, популярная, общедоступная система тренировок. Однако при планировании программы тренинга необходимо особое внимание уделить грамотному дозированию нагрузки с учетом пола, возраста, уровня подготовленности спортсмена.

УДК 376.5

М. А. Гребенщикова

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА ПО ВОСПИТАНИЮ ТРУДНЫХ ПОДРОСТКОВ В ТЕРРИТОРИАЛЬНОЙ КОМИССИИ ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Трудный подросток – это маленький человек, у которого в силу самых разнообразных причин видно ненормальности, какие-то отклонения в поведении. Обычные методы и приемы воспитания, которые приводят к хорошим результатам в работе с основной массой детей, к трудным детям применять безрезультатно, надо искать какие-то другие, особенные методы и приемы воспитания [1, с. 14].

© Гребенщикова М. А., 2014

Одной из причин правонарушений среди несовершеннолетних и среди молодежи вообще является как раз то, что некоторые подростки переживают горечь собственной интеллектуальной неполноценности. Если к этому прибавляется еще неблагоприятная обстановка в семье, то опасность срывов в моральном поведении трудных воспитанников еще больше возрастает [2, с. 27].

Основные причины, в силу которых ребенок становится трудным, неуспевающим, отстающим, в подавляющем большинстве кроются в воспитании, в условиях, окружающих ребенка в годы раннего детства. Родители и воспитатели дошкольника и младшего школьника имеют дело с самым тонким, самым чутким, самым нежным, что есть в природе – с детским мозгом [3, с. 10].

Проблема девиантного поведения у трудных подростков и их воспитания была всегда. Меняется лишь действия и мотивы этих проблем с каждым ступенью развития человека. Нужно предположить, какая именно сфера, сможет помочь в проблеме девиантного поведения у несовершеннолетних в данной ситуации. Например, взять такую дисциплину как педагогика, она имеет огромный кругозор знаний, таких как, социальное положение, значимость, осмысление проблемных ситуаций, доступность профилактических методов. В настоящее время ведущие место среди внешних причин трудновоспитуемости занимают ошибки и недостатки в школьном и семейном воспитании. Поскольку семья и школа – общественные ячейки, а воспитание – процесс социальный, то причины трудновоспитуемости по-прежнему носят социальный характер.

Но все же нет конкретной причины, почему молодежь порой отказывается от помощи и не пытается исправить свое трудное положение. Возможно, дело в том, что некоторым молодым людям не нравится, когда им навязывают свою точку зрения, говорят им поступать так, как окружающие их люди считают нужным. Ведь, возможно, они не правы, и суть в том, чтобы осмыслить ситуацию от начала и до конца и понять, от чего все эти проблемы. А иначе как можно устранить проблему? Изучив материалы, я поняла, что многие просто не осознают и не пытаются осознать своей вины. Даже выходя из учебных заведений закрытого типа, они совершают поступки еще хуже тех, которые были совершены раньше. Значит ли это, что заведение закрытого типа их чему-то научило? Нет, так как ситуация была решена некорректно, возможно, даже не правильно. Об этом я расскажу подробнее в анализе исследования документов.

Гипотеза исследования. Для того чтобы устранить проблему девиации среди молодых людей, нужно создать программу профилактической работы по контролю за несовершеннолетними.

Сейчас большое количество молодежи, не думая о будущем, совершает противоправные деяния, тем самым не развиваясь в лучшую сторону. Они живут лишь сегодняшним днем, что и приводит к тяжелым последствиям, о которых они не всегда жалеют.

Я думаю, это наш долг помочь реализоваться подросткам и развить их лучшие качества.

Причины их девиации разные, это и родительское упущение, агрессивное поведение, из-за каких-либо конкретных нерешенных проблем, нет индивидуального подхода к несовершеннолетнему и лень.

А методы все те же. Это:

1. Штрафы (зависит от последствий). Штраф не может превышать более 5 000 рублей. Если в течение 10 дней не оплатить штраф, то впоследствии сумма будет утраиваться (не менее 1000).
2. От 15 суток и более (зависит от последствий).
3. Трудовые работы до 160 часов.
4. Исправительные учебные заведения, колонии закрытого типа.
5. Перевод в другое учебное заведение.

Организационная работа с трудными подростками в территориальной комиссии по делам несовершеннолетних:

1) обеспечение защиты прав и законных интересов несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации;

2) содействие несовершеннолетним в реализации, восстановлении и защите их прав и законных интересов;

3) выявление и анализ причин и условий, способствующих безнадзорности, беспризорности, правонарушениям и антиобщественным действиям несовершеннолетних, принятие мер по устранению указанных причин и условий в соответствии с действующим законодательством;

4) учет несовершеннолетних, нуждающихся в устройстве, осуществляется в порядке, установленном нормативными правовыми актами Правительства Свердловской области;

5) основной формой работы с трудными подростками является заседания комиссии.

На практике видно, что как таковая помощь не всегда помогает в деятельности по решению проблем с трудными подростками. И очень важно ввести профилактическую программу, для того чтобы каждый подросток имел возможность реализовать себя в жизни.

Выводы

Рассмотрев дела несовершеннолетних преступников, выявлена такая тенденция, как повторная мера наказания.

Например, молодой человек совершил кражу в размере 6 000 рублей. Был отправлен в учреждение закрытого типа. Вышел через 6 месяцев и повторно совершил кражу на более крупную сумму в размере 18 000 рублей. Был также отправлен в учреждения закрытого типа. Вышел через 8 месяцев и 2 недели. Совершил разбойное нападение, похитил машину и ограбил на 24 000 рублей. Отправлен в учебное учреждение закрытого типа, плюс проводятся профилактические работы о совершении преступления уголовно-административного нарушения.

Считаю, что если молодой человек не осознал с первого раза свои противоправные действия, то бессмысленно наказывать его теми же мерами. Тем более это видно на практическом примере.

Если первый метод не явился уроком, то лучше назначить другие меры по решению проблемы при нарушениях несовершеннолетних подростков.

Изучив дела несовершеннолетних, можно сказать, что все проблемы идут из семьи, практически все девиации происходят из-за проблем с семьей. Подростки воспитываются в неблагополучных семьях, живя вместе с родителями, которые зачастую не работают, а ведут распутный образ жизни, не следя за свои детьми и не воспитывая их, подростки начинают совершать ошибочные действия, которые приводят к ответственности за совершенные ими поступки.

Поэтому сейчас так необходимо территориальной комиссии изучить дела с точки зрения профилактики. Для этого необходима профилактическая программа по контролю за несовершеннолетними.

На основании организационных работ с несовершеннолетними в территориальной комиссии, можно сделать вывод о том, что не ведется профилактическая работа с трудными подростками, поэтому в дальнейшем буду вести профилактическую работу с несовершеннолетними подростками, стоящими на учете.

1. См.: *Азаров Ю. П.* Искусство воспитания. М.: «Просвещение», 1985. 14 с.

2. См.: *Баженов В. Г.* Воспитание педагогически запущенных подростков. Киев: Рад. кк., 1986. 27 с.

3. См.: *Кочетов А. И.* Перевоспитание подростка. М.: «Педагогика», 1972. 10 с.